

# Prüfungsprogramm für den selben Gürtel

## Kata

- Taikyoku Shodan

## Kihon

3 Mal hin und zurück:

1. ZK → Oi-Tsuki (ch)
2. ZK → Gyaku-Tsuki (ch)
3. ZK → Gedan-Barai
4. ZK ← Age-Uke, Gyaku-Tsuki (ch)
5. ZK → Mae-Geri Keage
6. ZK → Tettsui-Uchi (Hammerfaustschlag) (j)

## Kumite

- Kampf-Bewegung

## KO-Kriterium

Folgende fehlende Leistungen führen zu einem Durchfallen bei der Prüfung. Es ist nicht möglich diese Mangelleistung durch andere Leistungen in der Prüfung auszugleichen. Wenn ein Prüfling einen Fehler macht, wird er vom Prüfer darauf hingewiesen. Je nach Alter und Gürtelstufe hat er die Möglichkeit die Übung zu Wiederholen oder er scheidet aus der Prüfung aus.

Seit Beginn der Mitgliedschaft ist eine Trainingszeit von mindestens sechs Monaten einzuhalten. Bei einem Fehler wird der Prüfling durch den Prüfer auf den Fehler hingewiesen.

### **Kata:**

- a. 6-10 Jahre: 4 Fehler
- b. 11-14 Jahre: 3 Fehler
- c. Ab 15 Jahre: 2 Fehler

### **Kihon:**

- a. 6-10 Jahre: 3 Fehler
- b. 11-14 Jahre: 2 Fehler

c. Ab 15 Jahre: 1 Fehler

**Nicht-Können der Grundtechniken:**

Vorderfaustschlag, Rückfaustschlag, Frontkick